
Come soddisfare il fabbisogno di calcio nella dieta vegana

Lun 02/09/2024 - 11:22

In una dieta onnivora (ossia mista), latte e latticini costituiscono una buona fonte di calcio. Le persone che hanno deciso di nutrirsi in modo vegano rinunciano tuttavia a carne, pesce, uova, latte e alimenti che li contengono, nonché al miele. Tendenzialmente, gli alimenti di origine vegetale contengono meno calcio rispetto a quelli di origine animale, e per giunta presentano sostanze che ne ostacolano l'assorbimento. Per assimilare una quantità sufficiente di calcio, ai vegani viene consigliato di seguire una dieta completa, varia e diversificata, scegliendo alimenti specifici.

Buone fonti di calcio di origine vegetale sono le verdure verdi e bianche (in particolare cavolo riccio, broccoli, pak choi, cavolo cinese, rucola, prezzemolo, porro e finocchio), la frutta a guscio e i semi (semi di papavero, semi di sesamo non sbucciati, pasta di sesamo, mandorle, pasta di mandorle, nocciole e noci del Brasile), i legumi e i prodotti a base di soia come il tofu (idealmente preparato con solfato di calcio) e il tempeh. Verdure ricche di calcio, frutta a guscio e semi dovrebbero essere parte integrante della dieta quotidiana. Anche i frutti di bosco (lamponi, more, ribes) e i fichi sia secchi che freschi contribuiscono a soddisfare il fabbisogno di calcio. Inoltre, i sostituti del latte arricchiti di calcio (ad esempio bevande d'avena, bevande di soia, yogurt di soia) sono preferibili a quelli senza calcio aggiunto, così come le acque minerali ricche di calcio sono da prediligere a quelle a basso contenuto di tale minerale. L'acido citrico e la vitamina C favoriscono inoltre l'assorbimento del calcio.

“Pure le verdure a foglia verde come gli spinaci e le bietole contengono calcio, ma sono anche ricche di acido ossalico che ostacola l'assorbimento del minerale dall'intestino al sangue”, spiega Silke Raffener, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Mentre il calcio contenuto negli spinaci e nelle bietole viene effettivamente assorbito soltanto per il 5%, questa percentuale si aggira intorno al 50% per gli ortaggi della famiglia dei cavoli poveri di acido ossalico”.

Il calcio è noto per mantenere in salute ossa e denti, dove si concentra il 99% della sua quantità complessiva presente nell'organismo. Questo minerale svolge un ruolo molto importante anche in correlazione con i muscoli. Una carenza di calcio comporta un minor immagazzinamento di calcio e fosfato nelle ossa, e si manifesta con problemi a quest'ultime e ai denti (ad esempio difetti dello smalto), ma anche con crampi e debolezza muscolare e persino con insufficienza cardiaca, se a essere

interessato è il muscolo cardiaco. Una tale carenza aumenta, inoltre, il rischio di osteoporosi e quindi di fratture ossee.

Il metabolismo del calcio è a sua volta strettamente legato al metabolismo della vitamina D, che infatti regola il metabolismo del calcio e del fosfato favorendo l'assorbimento del primo dall'intestino. Anche una carenza di vitamina D può quindi portare a una mancanza di calcio.